MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

# POP COACH

PESAGE KG WEIGHING

ANS DE GARANTIE 2 YEARS GUARANTEE




Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

CE

# POP COACH



Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

FR

# IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

## SÉCURITÉ

**Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser.**

- Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres :

| | | |
|---|---|---|
| ⚠ | MESURE DE PRÉCAUTION | Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et les blessures. |
| ⚠ | REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS | Indique une remarque importante que les utilisateurs doivent lire avant d'utiliser le produit. |
| ⚠ | UTILISATION ET ENTRETIEN | Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien. |

### ⚠ MESURE DE PRÉCAUTION

- N'utilisez pas le pèse-personne sur des sujets avec des implants corporels, tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il peut causer un dysfonctionnement de ces appareils ou donner un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Ne démontez pas le pèse-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

### ⚠ REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS

- Veillez à utiliser le type de pile indiqué (voir la section « Insérer la pile »).
- Le mode « Athlète » ne s'applique qu'à partir de 18 ans.
- Les estimations du taux de masse graisseuse varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps, et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'hyperhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, la menstruation, la maladie, l'exercice intense, etc.
- Ne pas utiliser sur des femmes enceintes. Le résultat est incorrect.
- Pour les calculs de la masse graisseuse et de la masse hydrique, toujours se peser pieds nus.

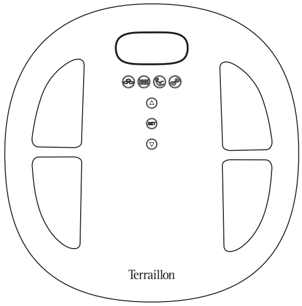
### ⚠ UTILISATION ET ENTRETIEN

1. Ne démontez pas le pèse-personne, hormis pour remplacer les piles ; celui-ci ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur. Le pèse-personne peut être endommagé en conséquence d'une manipulation incorrecte.
2. Retirez les piles lorsque le pèse-personne n'est pas utilisé pendant une période de temps prolongée.
3. Nettoyez le pèse-personne après utilisation avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ; ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
4. Évitez toute vibration ou tout impact excessif sur le pèse-personne, comme le laisser tomber par terre.

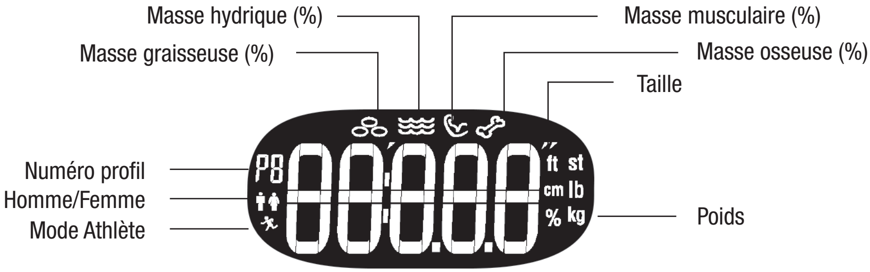
# IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

## DESCRIPTION DU PRODUIT

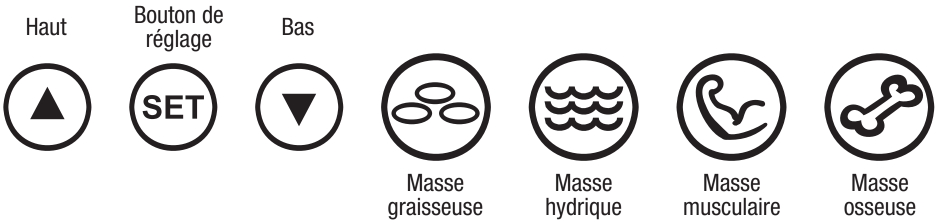
VUE AVANT




ÉCRAN LCD




TOUCHES DE FONCTION




## ⚠ PRÉPARATION AVANT UTILISATION

**Insérer les piles**

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne. Insérez les piles en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles). Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser cet appareil pendant une longue période, il est recommandé de retirer les piles avant de le ranger.

> ⚠ **CONSEIL !**
>
> Remplacez les piles lorsque Lo s'affiche.

# IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D’UTILISATION

## MODE D’EMPLOI

**Saisir des informations personnelles.**

Saisissez vos données personnelles (sexe/âge/taille) avant d’utiliser l’appareil. Vous pouvez saisir des données pour 8 utilisateurs au maximum.

1. Appuyez 3 secondes sur le bouton « SET » pour accéder au mode de réglage :
   - le numéro Pn qui clignote (n pouvant être un chiffre de 1 à 8) indique la mémorisation des données.
   - Appuyez sur les boutons ▲ et ▼ pour changer le numéro, le sexe, la taille et l’âge, puis appuyez sur le bouton « SET » pour confirmer.




2. Indiquer le sexe : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS (choisissez l’un des 4 profils proposés : 1-femme ; 2-homme ; 3-femme mode Athlète ; 4- homme mode Athlète), puis appuyez sur SET pour confirmer.




3. Indiquer la taille : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS puis appuyez sur SET pour confirmer.




4. Régler l’âge : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS, puis appuyez sur SET pour confirmer.

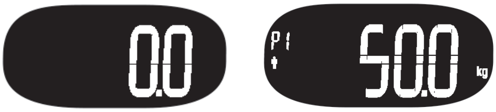



Le pèse-personne revient en mode pesée une fois les réglages terminés.

# IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

## Poids et mesures

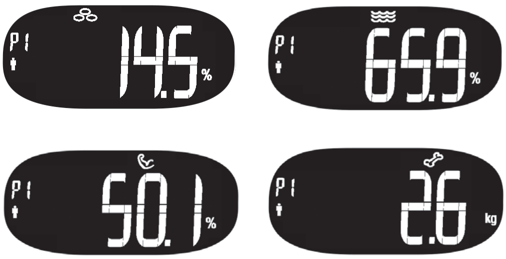
1. Après avoir saisi les données, lorsque l'écran LCD indique 0.0, vous pouvez directement monter sur le pèse-personne. Le poids s'affiche au bout de quelques secondes.




2. Une fois que le poids est stable, le « 0 » qui clignote signifie que le pèse-personne mesure la masse graisseuse. Le signal « 0 » se déplace ensuite de gauche à droite à deux reprises, puis les données s'affichent.




3. Affichage des mesures
Après l'étape de mesures, si l'utilisateur ne choisit pas de numéro d'utilisateur, le pèse-personne l'identifie automatiquement en fonction de son poids. L'écran LCD indique alors le poids, la masse graisseuse, la masse hydrique, la masse musculaire et la masse osseuse à trois reprises.



**Identification automatique des mesures de l'utilisateur.**

1. Si l'utilisateur monte directement sur le pèse-personne, l'appareil s'allume et indique son poids.




2. Une fois que le poids est stable, le « 0 » en mouvement qui s'affiche indique que l'appareil est en train d'effectuer les mesures. S'il parvient à identifier l'utilisateur, les mesures s'affichent. S'il détecte plusieurs poids similaires, il affiche les différents numéros d'utilisateur correspondants. Utilisez le bout HAUT ▲ pour choisir le numéro d'utilisateur de gauche et utilisez le bouton BAS ▼ pour choisir le numéro d'utilisateur de droite. Une fois que vous avez choisi l'utilisateur, les mesures s'affichent puis l'appareil s'éteint. Si vous ne choisissez pas d'utilisateur, les numéros d'utilisateur s'affichent quelques secondes puis l'appareil s'éteint.




3. Si une erreur se produit ou si l'utilisateur ne peut être identifié, le poids actuel s'affiche et l'appareil s'éteint.




## CHANGEMENT DES PILES

Lo s'affiche à l'écran lorsque les piles sont faibles et doivent être changées.




Pour changer les piles, ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne. Retirez les piles usagées puis insérez les nouvelles. Les piles doivent être retirées et remplacées uniquement par un adulte.

Utilisez uniquement les piles recommandées ou des piles du même type.

Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. Les piles doivent être insérées en respectant les polarités.

# IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Technologie de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour la mesure de la masse graisseuse et de la masse hydrique
2. 8 mémoires utilisateur
3. Indicateur de pile faible
4. Portée max. : 160 Kg
5. Portée mini. : 10 Kg
6. Graduation du poids : 100 g
7. Graduation de la masse graisseuse et de la masse hydrique : 0,1 %
8. Catégorie d'âge de 10 à 99 ans
9. Fonctionne avec 3 piles 3AAA 1.5 V (non incluses)
10. Poids net : 2 Kg
11. Unité de mesure : kg/lb/st (sélection/changement de l'unité de mesure avec le bouton à l'arrière du produit)

## INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAITRE AVANT D'UTILISER VOTRE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

**1. Qu'est-ce que l'impédance bio-électrique ?**
L'impédance bio-électrique est la résistance qu'oppose le corps humain au passage d'un courant électrique.
Tous les pèse-personnes impédancemètres fonctionnent fondamentalement selon un même principe qui consiste à mesure l'impédance bio-électrique du corps humain, à la combiner avec les paramètres morphométriques du sujet (taille, poids, genre, âge, etc…) pour en déduire sa quantité de masse grasse supposée et basée sur des mesures cliniques.

**2. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse graisseuse ?**
Le poids est un indicateur utile mais insuffisant pour surveiller sa forme. L'évolution du changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est le poids de la masse graisseuse ou de la masse musculaire qui a changé.
Pour la gestion du poids, il est souhaitable que la masse musculaire soit maintenue tout en perdant de la masse graisseuse. Dès lors, surveiller le taux de masse graisseuse dans le corps est une étape importante vers une gestion du poids réussie et une bonne santé physique.
Le taux de masse graisseuse optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.
Le tableau ci-dessous peut servir de guide :

**Norme pour les hommes**

| Classement | Age | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Bas | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Optimal | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Moyen | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Élevé | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Norme pour les femmes**

| Classement | Age | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Bas | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Optimal | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Moyen | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| Élevé | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

**3. Comment le taux de masse graisseuse est-il estimé ?**

Le taux de masse graisseuse est mesuré par une méthode appelée analyse d'Impédance bio-électrique (BIA). Un courant électrique **(sans danger)** est émis d'un pied à l'autre. Lorsque le courant rencontre des cellules graisseuses, il est ralenti. Cette résistance s'appelle l'impédance. Par conséquent, en mesurant l'impédance électrique et en appliquant aux données un algorithme, il est possible d'estimer le taux de masse graisseuse.

**Veuillez noter que le taux de masse graisseuse estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse graisseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.**

**4. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse hydrique totale dans le corps ?**

L'eau est un composant essentiel du corps et son niveau est l'un des indicateurs de santé. L'eau représente environ entre 50 et 70 % du poids corporel. Elle est proportionnellement plus présente dans les tissus maigres en comparaison aux tissus adipeux. L'eau est une substance nécessaire aux réactions biochimiques qui régulent les fonctions du corps. L'eau donne de la forme aux cellules ; permet de maintenir la température du corps ; assure l'hydratation de la peau et des muqueuses ; protège les organes vitaux ; lubrifie les articulations et est un composant de nombreux fluides corporels. La quantité d'eau dans le corps varie en fonction du niveau d'hydratation du corps et de l'état de santé. Surveiller le niveau de masse hydrique peut constituer un outil utile pour l'entretien de la santé. Semblable à l'estimation de la masse graisseuse, la fonction du taux de masse hydrique totale de cet impédancemètre est basée sur la méthode BIA.

Le taux de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, à savoir la quantité d'eau que vous avez bue ou la quantité de sueur que vous avez éliminée immédiatement avant la mesure. Pour une meilleure précision, évitez toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.
Le taux de masse hydrique totale optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau de correspondance ci-dessous peut servir de guide :

| | Taux de masse graisseuse | Taux de masse hydrique totale optimal |
|---|---|---|
| Hommes | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | 25 % et plus | 55 à 37 % |
| Femmes | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | 33 % et plus | 49 à 37 % |

**Veuillez noter que le taux de masse hydrique totale estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse hydrique totale. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.**

**5. Quand dois-je utiliser les fonctions de masse graisseuse et hydrique ?**
Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d’utiliser les fonctions de masse graisseuse et hydrique au même moment de la journée, par exemple le matin avant le petit-déjeuner, et d’éviter les variations du niveau d’hydratation du corps avant la mesure. Nous vous recommandons d’établir votre propre valeur de référence du taux de masse graisseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

**6. Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire sur un impédancemètre ?**
L’estimation de la masse graisseuse à l’aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse graisseuse des athlètes de haut niveau adultes. Chez les athlètes, la variation physiologique de la densité osseuse et du niveau d’hydratation sont deux des raisons avancées pour justifier la différence. Le mode Athlète ne peut être sélectionné que par des adultes âgés de 18 ans au moins.

**7. Définition d’un athlète**
Les chercheurs estiment, d’un commun accord, qu’une dimension quantitative pourrait être utilisée dans la définition d’un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s’entraîne un minimum de trois fois par semaine pendant deux heures chaque fois, afin d’améliorer les compétences spécifiques requises dans l’exécution de son sport et/ou activité spécifique.

## PROTECTION DE L’ENVIRONNEMENT

Déposez les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu’elles soient collectées et recyclées. Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. En fin de vie, confiez ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d’équipements électriques et électroniques.

## GARANTIE

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d’achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d’accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contactez en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

# TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

## NOTES ON SAFETY

**Please read this section carefully to familiarize yourself with features and operations before using the unit.**

- The warning signs and the sample icons shown here are listed in order for you to use this product safely and correctly as well as to prevent product damage, risk and injury to you or others.

| | |
|---|---|
| ⚠ PRECAUTION WARNING | Indicate the right condition to use the product and prevent damage risk and injury. |
| ⚠ IMPORTANT FOR USERS | Indicate the important elements users should read before using the product. |
| ⚠ CARE AND MAINTENANCE | Indicate matters in which the possibility of damage may happen as a result of incorrect handling and improper maintenance. |

### ⚠ PRECAUTION WARNING

- Do not use the scale on subjects who have body implants such as pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws. It may cause the devices to malfunction or produce an inaccurate result. When in doubt, please consult your physician.
- Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury

### ⚠ IMPORTANT FOR USERS

- Make sure use only the type of battery stated (see “Section Insert the Battery”).
- The «Athlete» mode is only applicable to those aged 18 or over.
- Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.
- Do not use on pregnant women. The result is inaccurate.
- For body fat and body water estimates, subject must always be barefoot.

### ⚠ CARE AND MAINTENENCE

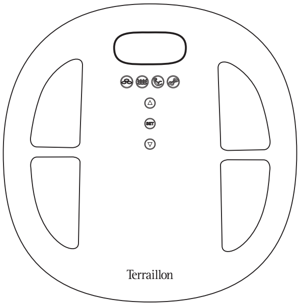
1. Do not disassemble the scale other than replacing the battery; it contains no user serviceable parts. Damage to the scale may occur as a result of improper handling.
2. Remove battery when the scale is not used for a prolonged period of time.
3. Clean the scale after use with a dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.
4. Avoid excessive impact or vibration to the scale, such as dropping it onto the floor.

EN

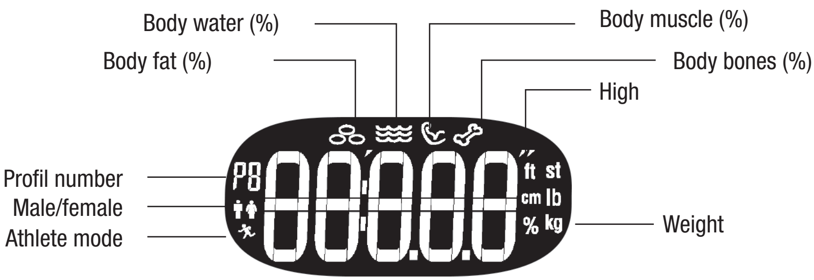
# TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

## PRODUCT DESCRIPTION

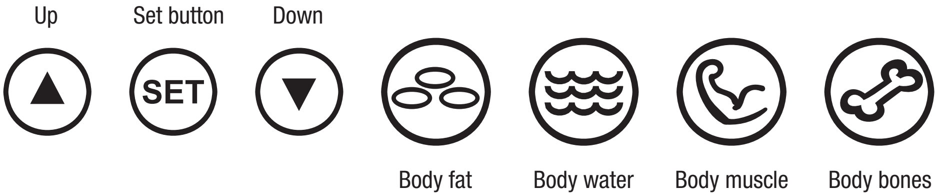
FRONT VIEW




LCD DISPLAY




FUNCTION KEYS




## ⚠ PREPARATION BEFORE USE

**Insert the Batteries**

Open the battery cover on the back of the scale unit. Insert the batteries. Be sure that the polarity of the battery is set properly for proper function (the polarity as indicated inside the battery compartment cover). If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

⚠ **TIPS!**

Replace batteries when Lo is displayed.

# TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

## INSTRUCTION MANUAL

**To input personal information.**

Set up personal data(gender/age/stature) before using, it can set up 8 users' data.

1. Hold 3s "set" to enter the mode of setup, the flashing Pn (n can be 1~8)means the memory of the data. Press ▲ & ▼ to change number, gender, stature, age, then press "SET" to confirm. The scale will back to the mode of weighing after finishing setting up.




2. Set up the gender: press UP, DOWN (can select female, male, athlete mode), then press SET to confirm.




3. Set up the stature: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.




4. Set up age: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.



## To weigh and measure

1. After setting up of the data, when LCD displays 0.0, you may weigh or stand on the scale platform directly, the weight value will be shown after a few seconds.






2. After the weight is stable, the flashing “ 0 ” means that the scale is measuring the fat, the “0” signal moves from left to right for two times, and then shows the data.




2. After the weight is stable, the flashing “ 0 ” means that the scale is measuring the fat, the “0” signal moves from left to right for two times, and then shows the data.









**Automatically identify the user measurement.**

1. When the user stand on the scale directly, the scale will turn on and lock the weight.




2. When the weight is stable, display moving "0" means it is measuring. If it can identify the user successfully, it will display the measurement. If it detects many similar weight, it will display the relative user No., Use up to choose the left user No. and use down to choose the right user No. After finished choosing the user, it will display the measurement and turn off. If you don't choose the user, it will display the user No. several seconds and turn off.




3. If it occurred error or it can't identify the user, it will display the present weight and turn off.




## REPLACE THE BATTERIES

Lo appears on the screen, when batteries are low and need to be changed.




To change the batteries, open the battery cover on the back of the scale unit. Remove used battery and insert new ones. Batteries should be removed and replaced by adults only.

Only use recommended batteries or those of the same or equivalent type.

Do not mix old and new batteries or batteries of different types. Batteries are to be inserted with the correct polarity.

EN

# TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

## PRODUCT SPECIFICATION

1. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) technology for body fat and body water measurements
2. 8-user memoriesr
3. Low battery indicator
4. Max capacity: 160 Kg
5. Min capacity: 10 Kg
6. Graduation: 100g
7. Body fat and body water graduation: 0,1 %
8. Age range from 10 to 99 years.
9. Operates with 3 pcs AAA 1.5V battery (not included)
10. Net weight: 2 Kg
11. Units: kg/lb/st (select/change the unit by pushing the unit button behind the scale)

## IMPORTANT INFORMATION TO KNOW BEFORE USING YOUR BODY FAT SCALE

**1. What is bio-electrical body mass analysis?**
Bio-electrical body mass analysis is the resistance created by the human body when an electric current passes through it.
All body fat analysis bathroom scales work fundamentally on the same principle, which consists of measuring the bio-electrical impedance of the human body, and combining it with the subject's morphometric parameters (height, weight, gender, age, etc.) so as to calculate his/her pre-supposed amount of body fat, based on clinical measurements.

**2. Why is it important to monitor percentage body fat (%BF)?**
Weight is a useful indicator but not sufficient to monitor your health. Weight change in itself does not indicate whether it was the weight of body fat or muscle that had changed. In weight management, it is desirable that muscle mass be maintained while body fat is lost. Thus, monitoring the percentage fat of the body is an important step toward successful weight management and body health.
The optimal %BF of an individual varies according to age and gender.
The table as follows may be used as a guide:

**Standard for Men**

| Rating | Age | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Low | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Optimal | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Moderate | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Élevé | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Standard for Women**

| Rating | Age | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Low | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Optimal | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Moderate | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| High | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

**3. How is percentage body fat (%BF) estimated?**
%BF is measured by a method called Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). With the BIA technology, a low intensity electrical signal is sent through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. Depending on the amount of body fat of the individual, the electrical signal will flow with a different degree of difficulty. The difficulty with which a signal flows through the body is called electrical impedance. Hence, by measuring the electrical impedance and applying to the data a proprietary algorithm, %BF can be estimated.

**Please be reminded that the %BF estimated with the scale represents only a good approximation of your actual body fat. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.**

**4. Why is it important to monitor percentage Total Body Water (%TBW) in the body?**
Water is an essential component of the body and its level is one of the health-indicators. Water makes up approximately between 50-70% of the body's weight. It is present proportionally more in lean tissue compared to fat tissue. Water is a medium for biochemical reactions that regulate body functions. Water provides form to cells; helps to maintain body temperature; provides moisture to skin and mucosa; cushions vital organs; lubricates joints and is a component of many body fluids. The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided in this scale is based on BIA.

The estimated %TBW may vary according to your hydration level, that is, how much water you have drunk or how much you have sweated immediately prior to the measurement. For better accuracy, avoid fluctuation in hydration level prior to the measurement. The accuracy of the scale in estimating TBW will also decrease with individuals suffering from diseases that tend to accumulate water in the body.
The optimal %TBW of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

| | % Body Fat Range | Optimal % total Body Water Range |
|---|---|---|
| Men | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | 25 % and over | 55 à 37 % |
| Women | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | 33 % and over | 49 à 37 % |

**Please be reminded that the % TBW estimated with the scale represents only a good approximation of your TBW. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.**

**5. When should I use the scale's body fat and total body water functions?**
For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the scale's body fat and total body water functions be used at approximately the same time of the day, e.g. before breakfast in the morning. It is also a good practice to avoid swings in hydration level of the body prior to the measurement. Establishing your own baseline value of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.

**6. Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyzer?**
It has been found that body fat estimation using BIA could overestimate the percentage body fat of adult elite athletes. The physiological variation of athletes in bone density and level of hydration are two of the reasons said to account for the difference. The Athlete mode is selectable only for adults of 18 years of age or older.

**7. Definition of an Athlete**
The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be used in defining an athlete. For example, an athlete could be defined as a person who consistently trains a minimum of three times per week for two hours each time, in order to improve specific skills required in the performance of their specific sport and/or activity.

## PROTECT THE ENVIRONMENT



Dispose of used batteries in a designed container so that they can be collected and recycled. Do not mix different types of batteries. Do not mix new and used batteries. After life, dispose of this product at a designated waste recycling point.

## WARRANTY

This impedance scale is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During this period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your scale.

DE

# TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

## SICHERHEITSHINWEISE

**Lesen Sie bitte diesen Abschnitt sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen und Bedienungen vertraut zu machen, bevor Sie das Gerät verwenden.**

- Die Warnhinweise und Mustersymbole werden angeführt, damit Sie dieses Produkt sicher und korrekt anwenden können und Schäden am Gerät oder Gefahren für sich und andere vermeiden.

| | |
|---|---|
| ⚠ WARNHINWEIS | Zeigt die richtige Verwendung des Produkts zur Vorbeugung von Schäden und Verletzungen. |
| ⚠ WICHTIG FÜR DEN BENUTZER | Zeigt die wichtigen Abschnitte an, die der Benutzer vor der Verwendung des Produkts lesen sollte. |
| ⚠ PFLEGE UND WARTUNG | Zeigt Situationen an, in denen Schäden durch falsche Handhabung und Wartung auftreten können |

### ⚠ WARNHINWEIS

- Benutzen Sie die Waage nicht bei Personen mit Körperimplantaten wie Herzschrittmachern, künstlichen Hüftgelenken, Verhütungsmitteln (z. B. Spiralen), Metallplatten oder Schrauben. Die Funktion der Geräte könnte beeinträchtigt oder ein falsches Ergebnis könnte angezeigt werden. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Zerlegen Sie die Waage nicht, da falsche Handhabungen zu Verletzungen führen können.

### ⚠ WICHTIG FÜR DEN BENUTZER

- Verwenden Sie nur die angegebene Batterieart (siehe Abschnitt „Batterien einlegen“).
- Die Modus „Sportler“ ist nur für Personen über 18 Jahren zu verwenden.
- Die Körperfettwerte in Prozent schwanken je nach Körperwasseranteil und können durch Dehydrierung oder große Wassermengen im Körper beeinflusst werden, die z. B. durch Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensiven Sport usw. entstehen können.
- Nicht bei Schwangeren benutzen. Das Ergebnis ist falsch.
- Um den Körperfett- und den Körperwasseranteil zu berechnen, müssen Sie barfuß sein.

### ⚠ PFLEGE UND WARTUNG

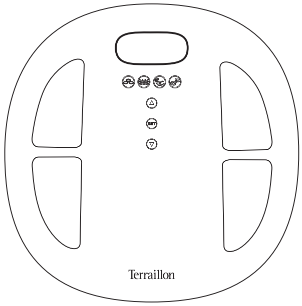
1. Zerlegen Sie die Waage nur zum Austauschen der Batterien; sie enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden könnten. Durch unsachgemäße Behandlung kann die Waage beschädigt werden.
2. Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage längere Zeit nicht benutzt wird.
3. Reinigen Sie die Waage nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
4. Vermeiden Sie größere Stöße oder Vibrationen am Gerät, wie das Fallenlassen auf den Boden.

DE

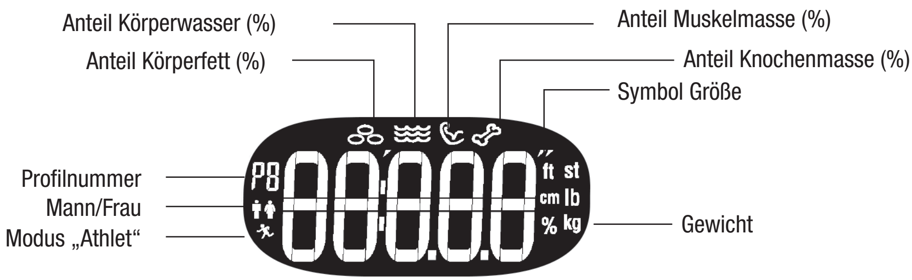
# TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

## PRODUKTBESCHREIBUNG

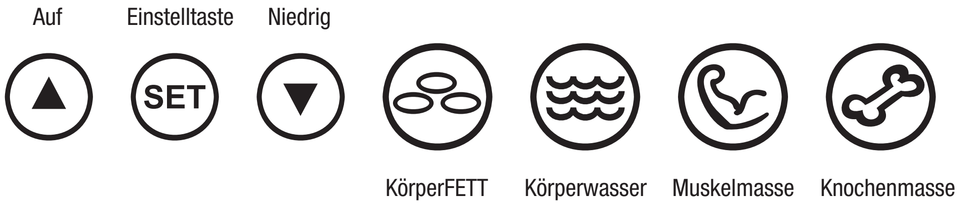
VORDERANSICHT




LCD-ANZEIGE




FUNKTIONSTASTEN




## ⚠ VORBEREITUNG VOR GEBRAUCH

**Batterien einlegen**

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage. Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie darauf, dass die Polarität der Batterie stimmt (die Polarität steht an der Innenseite des Batteriefachdeckels). Wenn Sie beabsichtigen, das Gerät längere Zeit nicht zu benutzen, sollten Sie die Batterien vor der Lagerung entfernen.

> ⚠ **TIPPS!**
>
> Ersetzen Sie die Batterien, wenn Lo angezeigt wird.

# TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

## GEBRAUCHSANWEISUNG

**Eingabe der persönlichen Daten.**

Geben Sie Ihre persönlichen Daten (Geschlecht/Alter/Größe) ein, bevor Sie das Gerät benutzen. Sie können Daten für maximal acht Nutzer eingeben.

1. 1. Halten Sie die Taste „SET“ 3 sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen:
   - Die blinkende Nummer Pn (n kann eine Zahl von 1 bis 8 sein) zeigt das Speichern der Daten an.
   - Mit den Tasten ▲ und ▼ können Sie die Nummer, das Geschlecht, die Größe und das Alter ändern; danach drücken Sie zum Bestätigen die Taste „SET“. Nach dem Beenden der Einstellungen kehrt die Personenwaage in den Wiegemodus zurück.




2. Geschlecht einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB (wählen Sie eines der vier vorgeschlagenen Profile: 1-Frau, 2-Mann, 3-Frau Modus „Athlet“, 4-Mann Modus „Athlet“) und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.




3. Größe einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



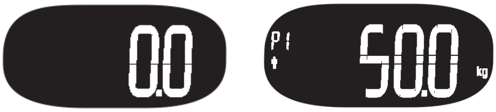

4. Alter einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



# TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

**Gewicht und Messwerte**

1. Nach Eingabe der Daten können Sie, sobald der LCD-Bildschirm 0.0 anzeigt, die Personenwaage direkt betreten. Wenige Sekunden später wird das Gewicht angezeigt.




2. Sobald das Gewicht stabil ist, zeigt eine blinkende „0“ an, dass der Körperfettanteil gemessen wird. Das Zeichen „0“ bewegt sich daraufhin zweimal von links nach rechts; danach werden die Daten angezeigt.



3. Anzeige der Messwerte
   Wählt der Nutzer keine Benutzernummer aus, wird er nach der Messphase von der Personenwaage automatisch anhand seines Gewichts ermittelt. Der LCD-Bildschirm zeigt dann dreimal Gewicht, Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Muskelmasse und Knochenmasse an.



**Automatische Ermittlung der Messwerte des Nutzers**

1. Betritt der Nutzer direkt die Personenwaage, leuchtet das Gerät auf und zeigt sein Gewicht an.




2 Sobald das Gewicht stabil ist, zeigt eine blinkende „0“ an, dass das Gerät dabei ist, die Messungen durchzuführen. Wenn das Gerät den Nutzer ermitteln kann, werden die Messwerte angezeigt. Erkennt das Gerät mehrere ähnliche Gewichte, zeigt es die verschiedenen Nummern der entsprechenden Nutzer an. Mit der Taste AUF ▲ wählen Sie die Nutzernummer auf der linken Seite, und mit der Taste AB ▼ wählen Sie die Nutzernummer auf der rechten Seite. Sobald Sie den Nutzer ausgewählt haben, werden die Messwerte angezeigt. Danach schaltet sich das Gerät ab. Wählen Sie keinen Nutzer aus, werden die Nutzernummern einige Sekunden lang angezeigt, bevor sich das Gerät abschaltet.




3 Tritt ein Fehler auf oder kann der Nutzer nicht ermittelt werden, wird das tatsächliche Gewicht angezeigt, und das Gerät schaltet sich ab.




## AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

Bei niedrigem Batteriestand zeigt der Bildschirm „Lo“ an, und die Batterien müssen ausgetauscht werden.




Um die Batterien auszutauschen, öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Personenwaage. Entnehmen Sie die verbrauchten Batterien, und legen Sie die neuen Batterien ein. Die Batterien dürfen nur durch einen Erwachsenen entnommen und ausgetauscht werden.

Verwenden Sie ausschließlich die empfohlenen Batterien oder Batterien desselben Typs.

Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen, und benutzen Sie gebrauchte und neue Batterien nicht zusammen. Beachten Sie beim Einlegen der Batterien die Polarität.

# TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Bio-Impedanz-Analyse (BIA)-Technologie zur Messung des Körperfett- und Körperwasseranteils
2. 8 Speicherplätze
3. Anzeige bei schwacher Batterie
4.Max. Kapazität: 160 Kg
5. Min. Kapazität: 10 Kg
6. Maßeinteilung: 100 g
7. Maßeinteilung bei Körperfett- und Körperwasseranteil: 0,1 %
8. Altersbereich von 10 bis 99 Jahren
9. Batterien: 3 x AAA 1,5 V (nicht enthalten)
10. Nettogewicht: 2 Kg
11. Gewichteinheit (kg/lb/st) umstellen: Knopf auf der Rückseite der Waage zu benutzen

## WAS SIE VOR DER BENUTZUNG IHRES IMPEDANZMETERS WISSEN SOLLTEN

**1. Qu'est-ce que l'impédance bio-électrique ?**
L'impédance bio-électrique est la résistance qu'oppose le corps humain au passage d'un courant électrique. Tous les pèse-personnes impédancemètres fonctionnent fondamentalement selon un même principe qui consiste à mesure l'impédance bio-électrique du corps humain, à la combiner avec les paramètres morphométriques du sujet (taille, poids, genre, âge, etc…) pour en déduire sa quantité de masse grasse supposée et basée sur des mesures cliniques.

**2. Warum ist es wichtig, den prozentualen Körperfettanteil (% BF) zu kennen?**
Normalerweise bestimmt das gesamte Körpergewicht darüber, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht. Eine Änderung des Gewichts an sich zeigt aber nicht an, ob sich die Fett- oder Muskelmasse geändert hat. Will man abnehmen, so ist es besser, die gleiche Muskelmasse zu behalten und stattdessen die Fettmasse abzubauen. Darum ist die Kontrolle des prozentualen Körperfettanteils eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches, gesundes Abnehmen. Der ideale prozentuale Fettanteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.
Siehe dazu die nachstehende Tabelle:

**Normalwerte bei Männern**

| Messung | Alter | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Niedrig | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Optimal | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Mittel | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Hoch | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Normalwerte bei Frauen**

| Messung | Alter | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Niedrig | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Optimal | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Mittel | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| Hoch | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

**3. Wie wird der prozentuale Körperfettanteil ausgerechnet?**
Der prozentuale Fettanteil wird nach einem Verfahren gemessen, das “bioelektrische Impedanzanalyse” (BIA) heißt. In den 70er Jahren entdeckte man, dass die BIA-Methode zur Messung der Fettmasse geeignet ist, aber erst in den letzten Jahren wurde diese Methode den Verbrauchern in Form einer Kompaktwaage mit Erfolg angeboten. Das Prinzip der BIA-Technik ist folgendes: Ein schwacher elektrischer Strom wird in den Körper geleitet. Dieser sehr schwache Strom ist für den Organismus vollkommen ungefährlich. Je nach der Fettmasse der Person zirkuliert der Strom mit mehr oder weniger Widerstand. Der Widerstand, auf den der Strom bei der Zirkulation durch den Körper trifft, heißt “elektrische Impedanz”. Indem man die elektrische Impedanz misst und das Messergebnis mit einem Algorithmus (patentierte Formel) umrechnet, kann man den prozentualen Körperfettanteil ermitteln.
**Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Fettanteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Fettmasse darstellt. Zur Ermittlung der Fettmasse gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.**

**4. Warum ist es wichtig, den prozentualen Wasseranteil im Körper (% TBW) zu kontrollieren?**
Wasser ist ein lebenswichtiger Bestandteil des Organismus, und seine Menge ist einer der Anzeiger für unseren Gesundheitszustand. Wasser macht ca. 50-70 % des Körpergewichts aus. In den mageren Geweben findet man anteilig eine größere Menge als in den fetthaltigen Geweben. Wasser ist ein Medium, in dem biochemische Reaktionen stattfinden, welche die Funktionen des Organismus regulieren. Zellabfälle werden vom Wasser fortgeschwemmt und mit dem Urin oder Schweiß ausgeschieden. Wasser verleiht den Zellen Form, hilft die Körpertemperatur gleich zu halten, beliefert Haut und Schleimhäute mit Feuchtigkeit, schützt die lebenswichtigen Organe, schmiert die Gelenke und ist ein Bestandteil vieler Körperflüssigkeiten. Der Wassergehalt des Körpers schwankt je nach dem Hydratationsgrad des Organismus und dem gesundheitlichen Befinden. Die Messung des prozentualen Wasseranteils kann ein wertvolles Hilfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit sein. Ähnlich wie die Abschätzung des Fettgehalts wird auch die Funktion %TBW der Personenwaage nach der BIA-Methode berechnet. Die Abschätzung des prozentualen Wasseranteils hängt vom Hydratationsgrad ab, d.h. von der Wassermenge, die Sie kurz vor der Messung getrunken oder durch Schwitzen verloren haben. Eine größere Präzision erhalten Sie, wenn Sie wesentliche Schwankungen Ihres Hydratationsgrads vor der Messung vermeiden. Auch bei Personen, die an einer mit Wasserrückhaltung verbundenen Krankheit leiden, ist die Personenwaage weniger genau. Der ideale prozentuale Wasseranteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die Grafik und die Tabelle weiter unten:

| | % Fettmasse | Optimaler Wasseranteil im Körper (%) |
|---|---|---|
| Männer | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | 25 % und mehr | 55 à 37 % |
| Frauen | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | 33 % und mehr | 49 à 37 % |

**Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Wasseranteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Wassermasse darstellt. Zur Ermittlung des Körperwassers gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.**

**5. Wann soll ich die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils der Personenwaage benutzen?**

Damit die Präzision optimal ist, empfiehlt es sich, die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils täglich zu einer bestimmten Zeit zu benutzen, z.B. morgens vor dem Frühstück. Das ist auch ein gutes Mittel, um Schwankungen des Hydratationsgrads des Körpers eben vor der Messung zu verhindern. Es ist besser, wenn Sie sich Ihre eigenen Bezugswerte für die Fettmasse und den prozentualen Wasseranteil aufstellen und die Schwankungen überwachen, als nur einfach Ihre prozentualen Anteile mit den Durchschnittswerten der Gesamtbevölkerung zu vergleichen.

**6. Warum muss ein Impedanzmeter einen Modus “Athlet” haben?**

Man hat entdeckt, dass der nach der BIA-Methode ausgerechnete prozentuale Fettanteil bei erwachsenen Spitzenathleten oft überschätzt wurde. Die physiologischen Schwankungen der Muskeldichte und des Hydratationsgrads bei Athleten sind einer der Gründe, welche diesen Unterschied erklären. Der Modus “Athlet” darf nur von Erwachsenen über 18 Jahre gewählt werden.

**7. Was ist ein Athlet?**

Die Wissenschaftler sind sich einig darüber, dass, um zu sagen, was ein Athlet ist, eine mengenmäßige Definition zweckmäßig ist. Zum Beispiel kann als Athlet eine Person gelten, die mindestens 3 x wöchentlich 2 Stunden trainiert, um besondere Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Ausübung einer bestimmten Sportart und/oder Aktivität.

## UMWELTSCHUTZ

Entsorgen Sie die gebrauchten Batterien in einem Sammel- und Recycling-Container. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen. Verwenden Sie keine gebrauchten Batterien zusammen mit neuen Batterien. Am Ende des Lebenszyklus entsorgen Sie das Produkt an einer Sammelstelle zum Recycling elektrischer und elektronischer Altgeräte.

## GEWÄHRLEISTUNG

Auf das Produkt wird eine Garantie gegen Materialund Herstellungsfehler gewährt. Während dieses Zeitraums werden diese Mängel kostenlos repariert (für die Inanspruchnahme der Garantie ist der Kaufbeleg vorzulegen). Schäden infolge von Unfällen, Bedienungsfehlern oder Fahrlässigkeit werden aus der Garantie ausgeschlossen. Im Falle von Reklamationen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler bzw. an das Geschäft, in dem Sie das Gerät gekauft haben.

NL

# TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

## VEILIGHEID

**Lees aandacht onderstaande informatie om u vertrouwd te maken met de eigenschappen en werking van het toestel voor u het gebruikt.**

- De waarschuwingssymbolen en pictogrammen helpen u dit toestel zo veilig en correct mogelijk te gebruiken om schade, risico's en letsels voor uzelf en anderen te vermijden.

| | | |
|---|---|---|
| ⚠ | WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK | Geeft de gepaste omstandigheden aan waarin dit product moet worden gebruikt en hoe risico's en letsels kunnen. |
| ⚠ | BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS | Geeft belangrijke opmerkingen die de gebruikers moeten lezen voor ze dit product gebruiken. |
| ⚠ | GEBRUIK EN ONDERHOUD | Geeft aan in welke situaties een ongepast gebruik of onderhoud het toestel kan beschadigen. |

### ⚠ WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK

- Gebruik de weegschaal niet wanneer u een implantaat hebt zoals een pacemaker, protheses, spiraaltje, metalen onderdelen of schroeven .. Deze kunnen de werking van het toestel storen of aanleiding geven tot onnauwkeurige resultaten. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- Demonteer de weeschaal niet. Een foute handeling kan letsels veroorzaken.

### ⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS

- Gebruik alleen het gepaste batterijtype (zie «Batterij invoeren»).
- De Atleetstand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is.
- Het percentage lichaamsvet hangt samen met de hoeveelheid lichaamsvocht en kan beïnvloed worden door dehydratatie of overhydratatie door factoren als alcoholconsumptie, menstruatie, ziekte, intense oefeningen enz.
- Zwangere vrouwen gebruiken de weegschaal liever niet. Het resultaat is dan onnauwkeurig.
- Voor een correcte berekening van het lichaamsvet en lichaamsvocht moet u blootsvoets op de weegschaal staan.

### ⚠ GEBRUIK EN ONDERHOUD

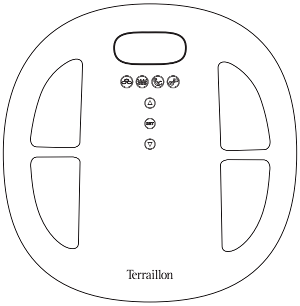
1. Demonteer de weegschaal niet. Vervang alleen de batterijen. De onderdelen zijn niet door de gebruiker herstelbaar. Een ongepast gebruik kan de weegschaal beschadigen.
2. Wanneer u de weegschaal langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.
3. Reinig de weegschaal met een vochtige doek.Gebruik geen oplosmiddelen of dompel de weegschaal niet onder in water.
4. Stel de weegschaal niet bloot aan vibraties of schokken, door ze bijvoorbeeld op de grond te laten vallen.

NL

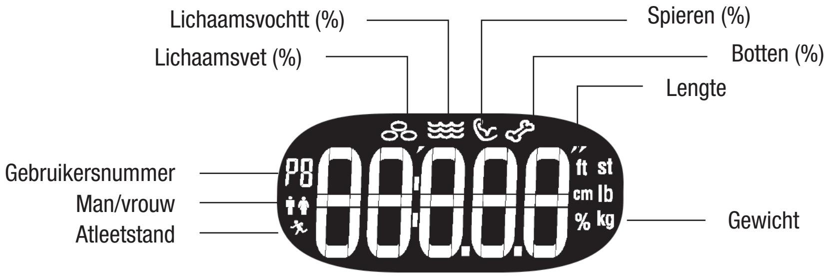
# TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

## BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT

BOVENAANZICHT




LCD-SCHERM




FUNCTIETOETSEN




## ⚠ VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

**Batterijen invoeren**

Open het batterijdeksel onderaan de weegschaal. Voer de batterijen in. Let daarbij op de polariteit (staat aangeduid in het batterijvak). Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen

> ⚠ **TIP!**
>
> Vervang de batterijen wanneer het scherm Lo weergeeft.

# TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

## GEBRUIKSAANWIJZING

**Persoonlijke informatie opslaan.**

Geef voor gebruik uw persoonlijke gegevens in (geslacht, leeftijd en lengte). U kunt tot 8 gebruikers instellen.

1. Houd op “SET” 3 seconden ingedruckt om naar de instelmodus te gaan:
   - ode knipperende Pn (n kan 1 tot 8 zijn) geeft aan voor welke gebruiker de gegevens worden getoond.
   - oDruk op ▲ of ▼ om het gebruikersnummer, geslacht, de lengte en leeftijd aan te passen, en druk op ‘SET’ om te bevestigen. Na het invoeren van de gegevens gaat de weegschaal terug in de weegmodus.




2. Het geslacht instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets (kies een van de vier voorgestelde profielen: 1-vrouw; 2-man; 3-vrouw atleetstand; 4- man atleetstand), en druk op ‘SET’ om te bevestigen.




3. De lengte instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets en druk op ‘SET’ om te bevestigen.



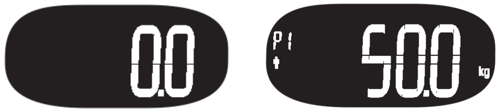

4. De leeftijd instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets en druk op ‘SET’ om te bevestigen.



# TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

**Wegen en meten**

1. Wanneer het lcd-scherm na het invoeren van de gegevens 0.0 weergeeft, kunt u op de weegschaal gaan staan om u te wegen. Het gewicht wordt enkele seconden later getoond.




2. Zodra het gewicht is bepaald, toont een knipperende ‘0’ dat het percentage lichaamsvet wordt berekend. Het percentage verschijnt nadat de ‘0’ twee keer van links naar rechts is gegaan.




3. De meting weergeven
   Wanneer de gebruiker na het wegen geen gebruikersnummer kiest, bepaalt de weegschaal op basis van het gewicht automatisch de gebruiker. Het lcd-scherm geeft achtereenvolgens het gewicht, vet- en watergehalte en de spier- en botmassa weer.



**<u>Automatische identificatie van de gebruiker.</u>**

1. Wanneer u op de weegschaal stapt, slaat de weegschaal aan en wordt het gewicht berekend.




2. Zodra het gewicht is bepaald, geeft de knipperende ‘0’ aan dat de meting begonnen is. Is de gebruiker correct geïdentificeerd, dan worden de meetgegevens weergegeven. Kan de weegschaal aan de hand van het gewicht niet vaststellen om welke gebruiker het gaat, dan worden twee mogelijke gebruikersnummers weergegeven. Druk op de Omhoog-toets ▲ voor de linkse gebruiker en de Omlaag-toets ▼ voor de rechtse gebruiker. Na de keuze van de gebruiker worden de meetgegevens getoond en schakelt de weegschaal vanzelf uit. Kiest u geen gebruiker, dan wordt het gebruikersnummer enkele seconden weergegeven en schakelt de weegschaal vanzelf uit.




3. Bij een fout of als de gebruiker niet kan worden bepaald, wordt het huidige gewicht weergegeven en schakelt de weegschaal vanzelf uit.




## BATTERIJEN VERVANGEN

Wanneer het scherm ‘Lo’ weergeeft, moet u de batterijen vervangen.




Om de batterijen te vervangen, opent u het batterijdeksel onderaan de weegschaal. Verwijder de lege batterijen en plaats nieuwe. Batterijen mogen alleen worden verwijderd en vervangen door volwassenen.

Gebruik alleen aanbevolen batterijen of batterijen van hetzelfde type.

Meng nooit oude en nieuwe batterijen of batterijen van verschillende types. Let bij het plaatsen van de batterijen op de polariteit.

NL

# TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) voor het bepalen van het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.
2. Geheugen voor 8 gebruikers
3. «Batterij bijna leeg»-waarschuwing
4. Max. capaciteit: 160 Kg
5. Min. capaciteit:: 10 Kg
6. Graduatie:: 100g
7. Graduatie lichaamsvet en lichaamsvocht: 0,1 %
8. Voor gebruikers van 10 tot 99 jaar.
9. FWerkt met 3 AAA 1,5 V-batterijen (niet inbegrepen).)
10. Nettogewicht:: 2 Kg
11. Gewichtseenheid: kg/lb/st (selecteer of wijzig d gewichtseenheid met de knop op de onderkant van de weegschaal)

## BELANGRIJKE INFORMATIE DIE U MOET WETEN VÓÓR HET GEBRUIK VAN UW PERSONENWEEGSCHAAL/ LICHAAMSVETMETER

**1. Wat is bio-elektrische impedantie?**

Bio-elektrische impedantie is de weerstand die het menselijk lichaam biedt wanneer elektrische stroom door het lichaam gaat. Alle personenweegschalen/lichaamsvetmeters werken volgens hetzelfde principe dat eruit bestaat de bio-elektrische impedantie van het menselijk lichaam te meten, deze meting met de morfometrische gegevens van de persoon te combineren (grootte, gewicht, geslacht, leeftijd, enz.) om de vermoedelijke hoeveelheid vetmassa af te leiden die
gebaseerd is op klinische studies.

**2. Waarom is het belangrijk om het vetgehalte in het oog te houden?**

Het gewicht is een belangrijke indicator van uw lichaamsvorm, maar gewicht alleen volstaat niet. Uit een gewichtsverschil op zich kunt u niet afleiden of dat verschil aan het gewicht van de vetmassa of van de spiermassa ligt. Voor een goede gewichtscontrole is het wenselijk dat de spiermassa behouden blijft terwijl er vetmassa wordt verloren. Bijgevolg is het voor een geslaagde gewichtscontrole en goede lichamelijke gezondheid belangrijk om het vetgehalte in het lichaam in het oog te houden. Het optimale vetgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.
De onderstaande tabel kan als richtlijn dienstdoen:

**Norm voor mannen**

| Indeling | Leeftijd | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Laag | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Optimaal | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Gemiddeld | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Hoog | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Norm voor vrouwen**

| Indeling | Leeftijd | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Laag | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Optimaal | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Gemiddeld | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| Hoog | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

# TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

**3. Hoe wordt het vetgehalte geschat?**
Het vetgehalte wordt gemeten aan de hand van de zogenoemde bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Bij de meting wordt een elektrische stroom (zonder gevaar) van de ene naar de andere voet gestuurd. Wanneer de stroom door vetcellen gaat, wordt hij vertraagd. Die weerstand noemt men impedantie. Door bijgevolg de elektrische impedantie te meten en een algoritme op de gegevens toe te passen, kan het vetgehalte worden geschat.

**Merk op dat het geschatte vetgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële vetmassa is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om de vetmassa te schatten.**

**4. Waarom is het belangrijk om het totale vochtgehalte in het lichaam in het oog te houden?**
Water is een belangrijk bestanddeel van ons lichaam en het vochtgehalte is een van de indicatoren van onze gezondheid. Ons lichaam bestaat uit ongeveer 50 tot 70% water. Proportioneel gezien zit er meer water in magere weefsels dan in vetweefsels. Water is een noodzakelijke substantie voor de biochemische reacties die de werking van ons lichaam regelen. Water geeft de cellen hun vorm, houdt de lichaamstemperatuur constant, verzekert de vochthuishouding van de huid en slijmvliezen, beschermt de vitale organen, smeert de gewrichten en is een bestanddeel van talrijke lichaamsvochten. De hoeveelheid water in het lichaam verschilt naargelang het hydratatieniveau van het lichaam en de gezondheidstoestand. Met het oog op een goede gezondheid kan het nuttig zijn om het vochtgehalte in het oog te houden. Zoals de meting van de vetmassa van deze lichaamsvetmeter is ook de meting van het totale vochtgehalte gebaseerd op de BIA-methode.

Het totale vochtgehalte kan verschillen naargelang uw hydratatieniveau, met name de hoeveelheid water of de hoeveelheid zweet die u onmiddellijk vóór de meting hebt gedronken, respectievelijk afgescheiden. Voor een nauwkeuriger resultaat moet u vóór de meting elke variatie in het hydratatieniveau vermijden. Bij zieke mensen die water in het lichaam ophopen, is de meting van het totale vochtgehalte van de personenweegschaal ook minder nauwkeurig. Het optimale totale vochtgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienen:

| | Vetgehalte | Optimaal totaal vochtgehalte |
|---|---|---|
| Mannen | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | 25 % en meer | 55 à 37 % |
| Vrouwen | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | 33 % en meer | 49 à 37 % |

**Merk op dat het geschatte totale vochtgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële totale vochtgehalte is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om het vochtgehalte te schatten.**

**5. Wanneer moet ik de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte gebruiken?**
Voor een maximale nauwkeurigheid en herhaalbaarheid wordt er aangeraden om de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte altijd op hetzelfde ogenblik van de dag te gebruiken, bijvoorbeeld ‘s ochtends vóór het ontbijt, en om vóór de meting variaties in het hydratatieniveau van het lichaam te vermijden. Wij raden u aan om een eigen referentiewaarde voor uw vet- en vochtgehalte te bepalen en veranderingen op te volgen door uw waarden eenvoudigweg met de normale waarde van de bevolking te vergelijken.

**6. Waarom is de Atleetstand nodig op een lichaamsvetmeter?**
De schatting van de vetmassa aan de hand van de BIA-methode kan het vetgehalte van volwassen atleten op hoog niveau overschatten. Bij atleten kan dat verschil worden verklaard door de lichamelijke variatie in botdichtheid en hydratatieniveau. De Atleetstand kan uitsluitend voor volwassenen vanaf 18 jaar worden geselecteerd.

**7. Definitie van een atleet**
Onderzoekers zijn het erover eens dat voor de definitie van een atleet een kwantitatieve dimensie kan worden gebruikt. Zo kan een atleet worden gedefinieerd als een persoon die minstens drie keer per week gedurende telkens twee uur traint om de specifieke capaciteiten te verbeteren die bij de uitoefening van de sport en/of specifieke activiteit werden verworven.

## BESCHERMING VAN HET MILIEU

Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd. Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar. Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

## GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

IT

# BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

## NOTE SULLA SICUREZZA

**Leggere attentamente questa sezione per familiarizzare con caratteristiche e funzioni prima di utilizzare l'unità.**

- I segnali di avvertimento e le icone mostrati qui sono elencati per permettervi di usare questo prodotto in modo sicuro e corretto e per prevenire danni al prodotto, rischi o lesioni a voi o ad altri.

| | |
|---|---|
| ⚠ PRECAUZIONI | Indicano le condizioni corrette per l'utilizzo del prodotto e prevengono danni, rischi e lesioni. |
| ⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI | Sono informazioni importanti che gli utenti dovrebbero leggere prima di utilizzare il prodotto. |
| ⚠ CURA E MANUTENZIONE | Riguardano situazioni in cui si potrebbero verificare danni a causa di un trattamento o di una manutenzione scorretti. |

### ⚠ PRECAUZIONI

- È fortemente sconsigliato l'uso della bilancia a soggetti con impianti come pacemaker, arti artificiali, dispositivi di contraccezione, placche metalliche o viti. Potrebbe provocare il malfunzionamento dei dispositivi o produrre risultati inaccurati. In caso di dubbio consultare il medico.
- Non smontare la bilancia, un trattamento scorretto potrebbe provocare lesioni.

### ⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI

- Assicurarsi di utilizzare solo il tipo di batterie indicato (vedere sezione "Inserimento delle batterie").
- La modalità «Athlete» è applicabile soltanto a soggetti di età pari o superiore a 18 anni.
- La stima della percentuale di massa grassa varierà in base alla quantità d'acqua presente nel corpo, e può essere influenzata da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come consumo di alcolici, mestruazioni, malattia, intenso esercizio fisico, ecc.
- È vietato l'uso alle donne in gravidanza. Il risultato è inaccurato.
- Per la stima della massa grassa e della massa idrica il soggetto deve essere a piedi nudi.

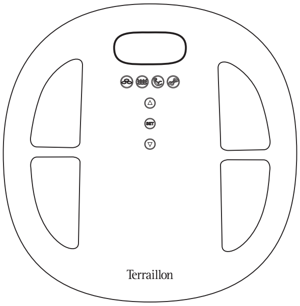
### ⚠ CURA E MANUTENZIONE

1. Non smontare la bilancia se non per sostituire la batteria; non contiene parti riparabili dall'utente. Un trattamento inadeguato può provocare danni alla bilancia.
2. Rimuovere la batteria quando la bilancia non viene usata da molto tempo.
3. Dopo l'uso, pulire la bilancia con un panno inumidito. Non usare solventi e non immergere l'unità in acqua.
4. Evitare impatti o vibrazioni eccessivi sulla bilancia, per esempio facendola cadere sul pavimento.

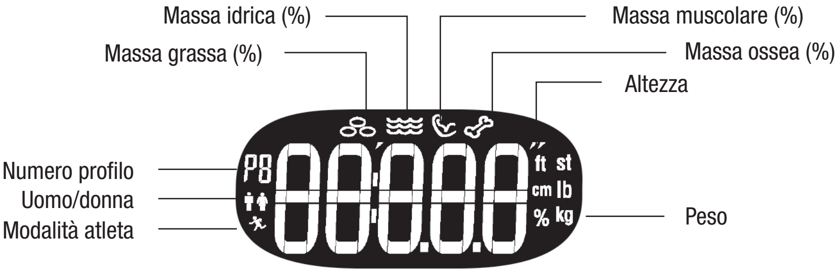
# BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

## DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

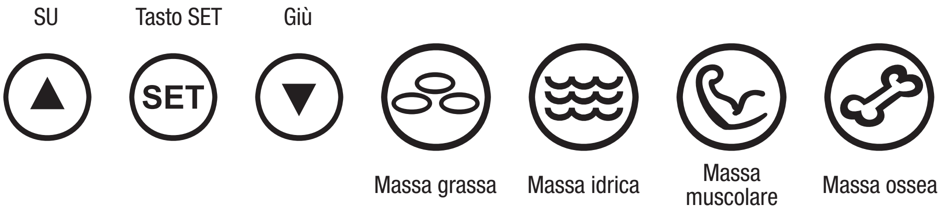
VISTA FRONTE




DISPLAY LCD




TASTI FUNZIONE




## ⚠ PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

**Inserimento delle batterie**

Aprire lo sportellino delle batterie sul retro della bilancia. Inserire le batterie. Assicurarsi che la polarità delle batterie sia posizionata correttamente per il funzionamento (la polarità è indicata all'interno dello sportellino del vano batterie). Se si prevede di non utilizzare l'unità per molto tempo, è consigliabile rimuovere le batterie prima di riporla.

> ⚠ **CONSIGLIO!**
>
> Sostituire le batterie quando compare Lo.

# BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

## ISTRUZIONI PER L'USO

**Per inserire le informazioni personali**

Impostare i dati personali (sesso/età/altezza) prima dell'uso. Può memorizzare i dati di 8 utenti.

1. Tenere premuto «SET» 3 secondi per accedere alle impostazioni:
   - Quando il Pn lampeggia (n può essere 1~8), sta memorizzando i dati.
   - Premere ▲ e ▼ per modificare numero utente, sesso, altezza, età. Quindi premere «SET» per confermare. La bilancia tornerà alla modalità di pesatura dopo aver salvato le impostazioni.




2. Impostare il sesso: premere SU, GIÙ (selezionare uno dei 4 profili disponibili: 1-donna; 2-uomo; 3-modalità atleta donna; 4-modalità atleta uomo), quindi premere «SET» per confermare.




3. Impostare l'altezza: premere SU, GIÙ, quindi premere SET per confermare.

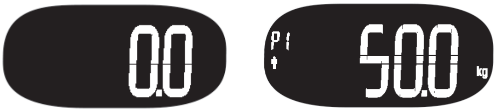



4. Impostare l'età: premere SU, GIÙ, quindi premere SET per confermare.



**Per pesarsi e misurarsi**

1. Dopo aver impostato i dati personali, quando sul display LCD appare 0.0, è possibile salire direttamente sul piatto della bilancia. Il peso apparirà dopo pochi secondi.




2. Quando il peso è stabile, lo “0” lampeggiante sul display indica che la bilancia sta misurando la massa grassa. Lo “0” si sposta da destra a sinistra per due volte e quindi vengono visualizzati i dati.




3. Per visualizzare la misurazione
   Dopo la misurazione, se l’utente non ha selezionato il proprio numero, la bilancia identifica automaticamente l’utente in base al peso. Sul display LCD vengono mostrati i dati relativi a peso, massa grassa, massa idrica, massa muscolare e massa ossea per tre volte.



**Per identificare automaticamente le misurazioni dell’utente**

1. Quando l’utente sale direttamente sulla bilancia, questa si accende e registra il peso.




2. Quando il peso è stabile, lo “0” in movimento sul display significa che la bilancia sta effettuando una misurazione. Se riesce a identificare l’utente, la bilancia mostra la misurazione. Se rileva più pesi simili, mostra il numero utente relativo. Premere il tasto freccia verso l’alto (▲) per selezionare il numero utente di sinistra e il tasto freccia verso il basso (▼) per quello di destra. Dopo aver selezionato l’utente, la bilancia mostra la misurazione e si spegne. Se non si seleziona un utente, mostra il numero utente per alcuni secondi e si spegne.




3. Se si verifica un errore o non riesce a identificare l’utente, mostra il peso attuale e si spegne.




## PER CAMBIARE LE BATTERIE

Lo appare sullo schermo quando le batterie sono scariche e devono essere sostituite.




Per sostituire le batterie, aprire lo sportellino delle batterie sul retro della bilancia. Rimuovere le batterie scariche e sostituirle con quelle nuove. Tale operazione deve essere eseguita solo da adulti.

Usare solo batterie consigliate, dello stesso tipo o equivalenti.

Non utilizzare batterie vecchie con batterie nuove né batterie di tipi diversi. Le batterie devono essere inserite con la corretta polarità.

# BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

## SPECIFICHE DEL PRODOTTO

1. Tecnologia BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per la misurazione della massa grassa e della massa idrica
2. Memoria 8 utenti
3. Indicatore di batteria scarica
4. Portata massima: 160 Kg
5. Portata minima: 10 Kg
6. Graduazione: 100 g
7. Graduazione massa grassa e massa idrica: 0,1 %
8. Fascia d'età dai 10 ai 99 anni
9. Funziona con 3 batterie AAA 1,5 V (non incluse))
10. Peso netto: 2 Kg
11. Unità di misura: kg/lb/st (selezionare/cambiare l'unità di misura premendo il pulsante sul retro della bilancia)

## INFORMAZIONI IMPORTANTI DI CUI VENIRE A CONOSCENZA PRIMA DI UTILIZZARE LA VOSTRA BILANCIA PESAPERSONE CON IMPEDENZIOMETRO

**1. Che cosa è l'impedenza bioelettrica?**
L'impedenza bioelettrica è la resistenza opposta dal corpo umano al passaggio di una corrente elettrica. Tutte le bilance pesapersone a impedenziometro funzionano fondamentalmente secondo uno stesso principio, che consiste nel misurare l'impedenza bioelettrica del corpo umano, combinandola con i parametri morfometrici del soggetto (statura, peso, sesso, età ecc.) al fine di dedurne la quantità di massa grassa stimata sulla base di misurazioni cliniche.

**2. Perché è importante controllare il tasso di massa grassa?**
Il peso è un indicatore utile ma insufficiente per controllare la sua forma. L'evoluzione del cambiamento di peso non indica di per sé se è il peso della massa grassa o della massa muscolare ad aver subito delle modifiche. Per la gestione del peso, è consigliabile mantenere la massa muscolare a discapito della massa grassa. Pertanto, il controllo del tasso di massa grassa nel corpo è una tappa importante per una corretta gestione del peso e per il mantenimento di un buono stato fisico.
Il tasso di massa grassa ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.
La tabella seguente può essere utilizzata come riferimento:

**Norma per gli uomini**

| Classifica | Età | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Basso | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Ottimale | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Medio | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Elevato | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Norma per le donne**

| Classifica | Età | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Basso | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Ottimale | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Medio | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| Elevato | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

**3. Come si calcola il tasso di massa grassa?**

Il tasso di massa grassa viene misurato tramite un metodo chiamato analisi d'impedenza bioelettrica (BIA). Una corrente elettrica (**senza pericolo**) viene emessa da un piede all'altro. Quando la corrente incontra delle cellule grasse, rallenta il tragitto. Questa resistenza si chiama impedenza. Di conseguenza, misurando l'impedenza elettrica e applicando ai dati un algoritmo, è possibile calcolare il tasso di massa grassa.

**Si fa presente che il tasso di massa grassa calcolato con la bilancia pesapersone rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa grassa reale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa grassa che possono essere prescritti dal vostro medico curante.**

**4. Perché è importante controllare il tasso di massa idrica totale nel corpo?**

L'acqua è un componente essenziale del corpo e il suo livello è uno degli indicatori di salute. L'acqua rappresenta all'incirca il 50-70% del peso corporeo ed è più presente in proporzione nei tessuti magri rispetto ai tessuti adiposi. L'acqua è una sostanza necessaria per le reazioni biochimiche che regolano le funzioni del corpo. L'acqua dona forma alle cellule, permette di conservare la temperatura del corpo, assicura l'idratazione della cute e delle mucose, protegge gli organi vitali, lubrifica le articolazioni ed è un componente di numerosi fluidi corporei. La quantità d'acqua presente nel corpo varia in funzione del livello d'idratazione del corpo e dello stato di salute. Controllare il livello di massa idrica può costituire uno strumento utile per il mantenimento della salute. Alla stregua del calcolo della massa grassa, la funzione del tasso di massa idrica totale di questo impedenziometro si basa sul metodo BIA.

Il tasso di massa idrica totale può variare in funzione del vostro livello d'idratazione, ossia la quantità d'acqua che avete consumato o la quantità di sudore che avete eliminato immediatamente prima della misurazione. Per maggiore precisione, evitare qualsiasi variazione del livello d'idratazione prima della misurazione. La precisione della bilancia pesapersone nel calcolo del tasso di massa idrica totale diminuirà anche nei soggetti affetti da malattie che hanno la tendenza ad accumulare acqua nel corpo.
Il tasso di massa idrica totale ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella di corrispondenza sottostante può essere utilizzata come riferimento:

| | Tasso di massa grassa | Tasso di massa idrica totale ottimale |
|---|---|---|
| Uomini | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | 25 % e superiore | 55 à 37 % |
| Donne | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | 33 % e superiore | 49 à 37 % |

**Si fa presente che il tasso di massa idrica totale calcolato con la bilancia pesapersone rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa idrica totale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa idrica che possono essere prescritti dal vostro medico curante.**

**5. Quando devo utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica?**
Per ottenere i massimi livelli di precisione e ripetibilità, si consiglia di utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica nello stesso momento della giornata, ad esempio al mattino prima della colazione, e di evitare le variazioni del livello d'idratazione del corpo prima della misurazione. È consigliabile stabilire il vostro valore di riferimento personale relativamente al tasso di massa grassa idrica e di seguire i relativi cambiamenti piuttosto che confrontare i vostri valori con il valore normale della popolazione.

**6. Perché la modalità Atleta è necessaria su un impedenziometro?**
Il calcolo della massa grassa tramite il metodo BIA può sopravvalutare il tasso di massa grassa degli atleti adulti di alto livello. Negli atleti, le variazioni fisiologiche della densità ossea e del livello d'idratazione sono due dei motivi sostenuti per giustificare la differenza. La modalità Atleta non può essere selezionata se non da adulti di almeno 18 anni età.

**7. Definizione di un atleta**
I ricercatori ritengono, di comune accordo, che si potrebbe utilizzare una dimensione quantitativa per la definizione di un atleta. Un atleta, ad esempio, può essere definito come una persona che si allena un minimo di tre volte a settimana nell'arco di due ore alla volta, al fine di migliorare le competenze specifiche necessarie per l'esecuzione del proprio sport e/o dell'attività specifica.

## PROTEZIONE DELL'AMBIENTE

Depositare le batterie usate negli appositi contenitori destinati alla raccolta e al riciclaggio. Non mescolare diversi tipi di batterie. Non mescolare batterie usate con batterie nuove. Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

## GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, eventuali difetti saranno riparati gratuitamente (sarà necessario presentare le prova d'acquisto in caso di reclamo sotto garanzia). Tale garanzia non copre i danni risultanti da incidenti, da cattivo utilizzo o da negligenza. In caso di reclamo, contattare in primo luogo il negozio nel quale è stato effettuato l'acquisto.

# MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

## AVISOS DE SEGURIDAD

**Lea atentamente este apartado para familiarizarse con las características y el funcionamiento de la unidad antes de utilizarla**

- Las señales de advertencia y los iconos mostrados tienen como objeto indicarle cómo utilizar este producto de manera segura y correcta para evitar los riesgos de daños en la unidad y lesiones a usted o a otras personas.

| | |
|---|---|
| ⚠ PRECAUCIÓN | Indica la forma correcta de utilizar el producto para evitar el riesgo de daños y lesiones. |
| ⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS | Indica los elementos importantes que los usuarios deben leer antes de utilizar el producto. |
| ⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO | Indica los aspectos en los que pueden producirse daños como resultado de una manipulación o mantenimiento incorrectos. |

### ⚠ PRECAUCIÓN

- No deben utilizar la báscula las personas que tengan implantes, como marcapasos, prótesis, dispositivos anticonceptivos, clavos o placas de metal. Podría hacer que los dispositivos funcionaran incorrectamente o que el resultado fuera impreciso. En caso de duda, póngase en contacto con su médico.
- No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

### ⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS

- Asegúrese de utilizar solo el tipo de pilas indicado (consulte el apartado «Introducir las pilas»).
- El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más.
- El cálculo del porcentaje de masa grasa varía según la cantidad de agua en el cuerpo y puede verse afectado por la deshidratación o la hiperhidratación causadas por factores como el consumo de alcohol, menstruación, enfermedad, ejercicio intenso, etc.
- No deben utilizar esta báscula mujeres embarazadas, ya que el resultado es inexacto.
- Para calcular la masa grasa y la masa hídrica, es necesario descalzarse

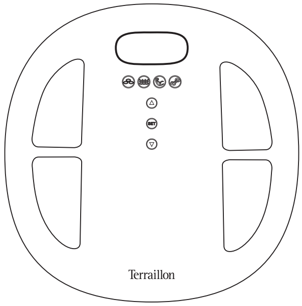
### ⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Abra la báscula únicamente para cambiar las pilas. La báscula no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Una manipulación incorrecta puede dañar la báscula.
2. Quite las pilas cuando no vaya a utilizar la báscula durante un tiempo prolongado.
3. Limpie la báscula con un paño humedecido. No utilice disolventes ni sumerja la unidad en agua.
4. Evite los impactos o vibraciones fuertes en la báscula, como las caídas.

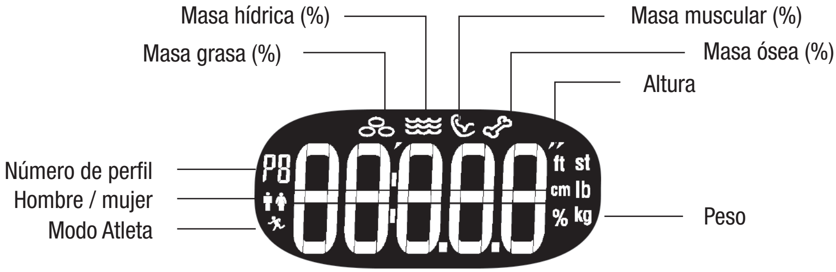
# MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

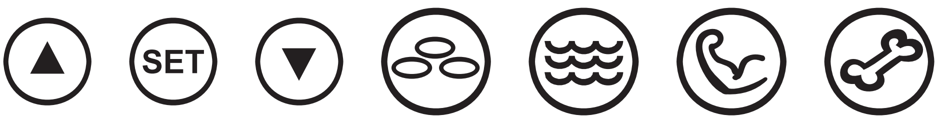
VISTA FRONTAL




PANTALLA LCD




TECLAS DE FUNCIÓN




## ⚠ PREPARACIÓN ANTES DEL USO

**Introducir las pilas**

Abra la tapa de las pilas, que se encuentra en la parte posterior de la báscula. Introduzca las pilas. Asegúrese de respetar la polaridad de las pilas para su funcionamiento correcto (está indicada en el interior del compartimiento de las pilas). Si no tiene previsto utilizar la unidad durante un tiempo prolongado, se recomienda que la almacene sin las pilas.

> ⚠ **CONSEJO**
>
> Cambie las pi las cuando aparezca Lo en pantalla.

ES

# MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

## INSTRUCCIONES DE USO

**Introducir datos personales.**

Introduzca los datos personales (sexo / edad / estatura) antes de usarla. Puede introducir los datos de 8 usuarios distintos.

1. Matenga pulsado SET 3 segundos para acceder al modo de configuración.
   - El símbolo Pn que parpadea (siendo n un número entre 1 y 8) se refiere a la memoria de los datos.
   - Pulse ▲ y ▼ para cambiar el número, sexo, estatura, edad y, a continuación, pulse SET para confirmar. La báscula volverá al modo de pesaje después de terminar la configuración.




2. Introduzca el sexo: pulse ARRIBA, ABAJO (seleccione uno de los 4 perfiles propuestos: 1) mujer; 2) hombre; 3) modo Atleta femenino; 4) modo Atleta masculino), y a continuación pulse SET para confirmar.




3. Introduzca la estatura: pulse ARRIBA, ABAJO y, a continuación, pulse SET para confirmar.



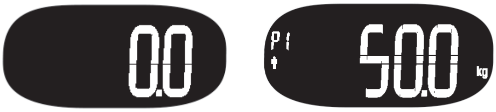

4. Introduzca la edad: pulse ARRIBA, ABAJO y, a continuación, pulse SET para confirmar



# MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

**Pesar y medir**

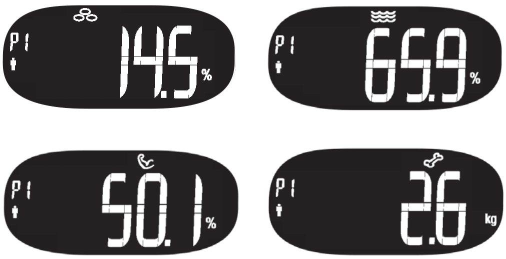
1. Después de configurar los datos, cuando la pantalla LCD muestre 0.0, puede pesarse subiendo directamente a la placa de la báscula. El peso se mostrará en unos segundos.




2. Una vez que el peso sea estable, el «0» que parpadea significa que la báscula está midiendo la grasa; se mueve de izquierda a derecha dos veces y a continuación muestra los datos.



3. Visualizar la medición
   Después de la medición, si el usuario no escoge el número de usuario, la báscula identificará automáticamente a los usuarios según el peso. La pantalla LCD mostrará el peso, la masa grasa, la masa hídrica, la masa muscular y la masa ósea tres veces.



**Identifica automáticamente la medición del usuario.**

1. Cuando el usuario se suba directamente en la báscula, esta se encenderá y bloqueará el peso.




2. UCuando el peso sea estable, se mostrará un «0» en movimiento, lo que significa que está teniendo lugar la medición. Si puede identificar al usuario con éxito, mostrará la medición. Si detecta muchos pesos similares, mostrará el n.º del usuario relativo. Utilice ARRIBA ▲ para escoger el n.º del usuario de la izquierda y utilice ABAJO ▼ para escoger el n.º del usuario de la derecha. Una vez que haya seleccionado al usuario, la báscula mostrará la medición y se apagará. Si no escoge al usuario, mostrará el n.º del usuario relativo durante varios segundos y se apagará.




3. Si se produce un error o no puede identificar al usuario, mostrará el peso actual y se apagará.




## CAMBIO DE PILAS

El símbolo Lo aparece en la pantalla cuando las pilas tienen poca carga y es necesario cambiarlas.




Para cambiar las pilas, abra la tapa situada en la parte trasera de la báscula. Retire las pilas usadas e inserte unas nuevas. Solo los adultos deben retirar y reemplazar las pilas.

Utilice solo pilas recomendadas, que sean del mismo tipo o equivalentes.

No mezcle pilas nuevas y usadas o pilas de distintos tipos. Inserte las pilas con los polos orientados adecuadamente.

# MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Tecnología de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para la medición de la masa grasa y la masa hídrica
2. 8 memorias de usuario
3. Indicador de batería baja
4. Capacidad máxima: 160 Kg
5. Capacidad mínima: 10 Kg
6. Graduación: 100 g
7. Graduación de la masa grasa y la masa hídrica: 0,1 %
8. Edad: de 10 a 99 años
9. Funciona con 3 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas)
10. Peso neto: 2 Kg
11. Unidad de medición: kg / lb / st (selección / cambio de unidad de medición pulsando el botón en la parte trasera del producto)

## INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

**1. ¿Qué es el monitor de masa corporal bioeléctrico?**
La impedancia bioeléctrica es la resistencia que opone en cuerpo humano al paso de la corriente eléctrica. Todas las básculas con monitor de masa corporal se basan en el mismo principio de funcionamiento, que consiste en medir la impedancia bioeléctrica del cuerpo humano y combinarla con los parámetros morfométricos del individuo (altura, peso, sexo, edad, etc.) para deducir la cantidad de masa grasa probable basándose en datos clínicos.

**2. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?**
El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud. El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

**Norma para los hombres**

| Medida | Edad | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Baja | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Optimal | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Media | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Alta | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Norma para las mujeres**

| Medida | Edad | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Baja | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Optimal | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Media | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| Alta | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

# MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

**3. Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?**
El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama “Impedancia eléctrica”. De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.
**Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.**

**4. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?**
El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrifica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.
La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varia según la edad y el sexo.
Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

| | % de Masa Adiposa | % óptimo de Agua en el Cuerpo |
|---|---|---|
| Hombres | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | 25 % y más | 55 à 37 % |
| Mujeres | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | 33 % y más | 49 à 37 % |

**Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.**

**5. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?**

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

**6. ¿Porque es necesario integrar un modo “atleta” en un impedanciómetro?**

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo “atleta” solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

**7. ¿Cómo se define un atleta?**

Decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes especificas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular. Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.

## PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Deje las pilas gastadas en un sitio previsto para recogerlas y reciclarlas. No mezcle los diferentes tipos de pilas. No ponga las pilas usadas con las pilas nuevas. Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

## GARANTÍA

El producto está garantizado contra todo defecto de material y de fabricación. Durante el período de garantía, dichos desperfectos serán reparados gratuitamente, debiéndose presentar el comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía. La garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, mala utilización o negligencia. En caso de reclamación, deberá ponerse en contacto, en primer lugar, con la tienda donde ha adquirido el producto.

# BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

## NOTAS SOBRE SEGURANÇA

**Antes de utilizar a unidade, leia cuidadosamente esta secção de modo a familiarizar-se com as suas características e operações.**

- Encontra aqui uma lista dos sinais de advertência e ícones apresentados, de modo a que possa utilizar este produto correctamente e em segurança, e evitar danos no produto, riscos e lesões em si próprio e em terceiros.

| | |
|---|---|
| ⚠ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO | Indica a condição correcta de utilização do produto e para prevenir danos, riscos e lesões. |
| ⚠ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR | Indica elementos importantes que o utilizador deve conhecer antes de utilizar o produto. |
| ⚠ CUIDADOS E MANUTENÇÃO | Indica situações em que podem ocorrer danos em consequência de manuseamento incorrecto e manutenção insuficiente ou errada. |

### ⚠ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO

- Não utilizar a balança em indivíduos que tenham implantes tais como pacemakers, membros artificiais, dispositivos contraceptivos ou placas e parafusos metálicos. Estes poderão causar a avaria do dispositivo ou resultados imprecisos. Em caso de dúvidas, consulte um médico.
- Não desmonte a balança dado que o manuseamento incorrecto pode causar lesões.

### ⚠ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR

- Certifique-se de que apenas o tipo de pilha indicada é utilizada (ver “Secção Colocação da Pilha”).
- O modo «Atleta» apenas é aplicável a pessoas com idade superior a 18 anos.
- As estimativas de massa gorda irão variar com a quantidade de água no organismo, podendo ser afectadas pela desidratação ou sobre-hidratação devido a factores tais como o consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.
- Não utilizar em mulheres grávidas. O resultado será impreciso.
- Para realizar estimativas de massa gorda e massa hídrica, o indivíduo deve sempre encontrar-se descalço.

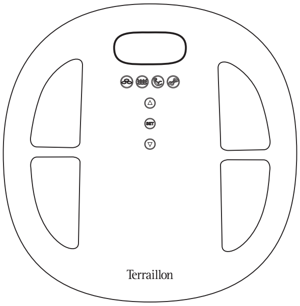
### ⚠ CUIDADOS E MANUTENÇÃO

1. Não desmonte a balança a não ser para substituir as pilhas; esta não contém peças possíveis de reparar pelo utilizador. Poderão ocorrer danos na balança em resultado de manuseamento incorrecto.
2. Retire as pilhas caso não preveja utilizar a balança durante um período prolongado de tempo.
3. Limpe a balança após a utilização com um pano húmido. Não utilize solventes nem mergulhe a unidade dentro de água.
4. Evite a vibração excessiva ou impacto, por exemplo deixar cair a balança no chão.

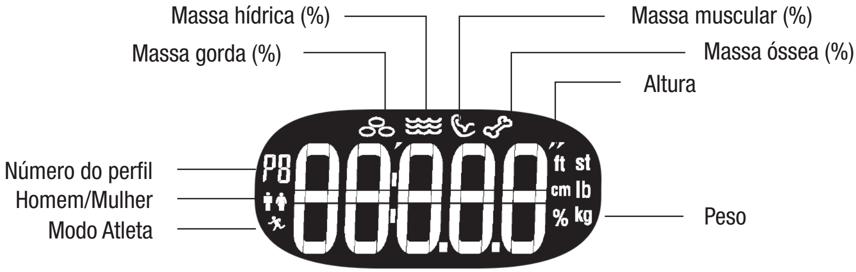
# BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

## DESCRIÇÃO DO PRODUTO

VISTA SUPERIOR




VISOR LCD




TECLAS DE FUNÇÃO




## ⚠ PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

### Instalação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas na parte inferior da balança. Introduza as pilhas. Assegure-se de que a polaridade das pilhas é a correcta (a polaridade está indicada no interior da tampa do compartimento das pilhas). Caso não se preveja que o dispositivo venha a ser utilizado durante um período de tempo prolongado, aconselha-se a remoção das pilhas antes do respectivo armazenamento.

**⚠ SUGESTÕES!**

Substitua as pilhas quando Lo é apresentado.

# BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

**Para introduzir informação pessoal.**

Defina os dados pessoais (sexo/idade/altura) antes de usar; permite definir dados para 8 utilizadores.

1. Mantenha premido “SET” 3 segundos para entrar no modo de configuração:
   - o Pn (n pode ser 1~8) a piscar indica a posição de memória dos dados.
   - Prima ▲ ou ▼ para mudar de número, sexo, altura, idade e, em seguida, prima “SET” para confirmar. A balança regressará ao modo de pesagem no final da configuração.




2. IDefinir o sexo: prima CIMA, BAIXO (selecione um dos 4 perfis propostos: 1-mulher; 2-homem; 3-mulher em modo atleta; 4- homem em modo atleta)e, em seguida, prima SET para confirmar.




3. Definir a altura: Prima CIMA, BAIXO e, em seguida, prima SET para confirmar.

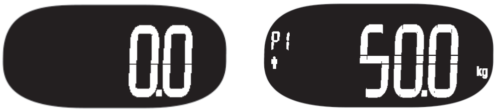



4. Definir a idade: Prima CIMA, BAIXO e, em seguida, prima SET para confirmar.



**Para pesar e medir.**

1. Depois de definir os dados, quando o LCD mostrar 0.0, pode subir diretamente para a plataforma da balança; o valor do peso será apresentado após alguns segundos.




2. Quando o peso estabilizar, um “0” intermitente indica que a balança está a medir a gordura; o símbolo “0” move-se da esquerda para a direita duas vezes e, em seguida, mostra os dados.




3. Visualizar a medição
   Depois da medição, se o utilizador não selecionar o número de utilizador, a balança identificará automaticamente o utilizador de acordo com o peso. O LCD apresentará os dados de peso, massa gorda, massa hídrica, massa muscular e massa óssea três vezes.



# BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

**Identificação automática da medição do utilizador.**

1. Quando o utilizador sobe diretamente para a balança, esta liga-se e bloqueia o peso.




2. Quando o peso estabiliza, o símbolo “0” em movimento indica que está a medir. Se a balança conseguir identificar o utilizador com êxito, mostrará a medição. Se detetar vários pesos semelhantes, apresentará o número de utilizador relativo. Use CIMA ▲ para selecionar o número de utilizador à esquerda e use BAIXO ▼ para selecionar o número de utilizador à direita. Depois de escolher o utilizador, a balança apresentará a medição e desligar-se-á. Se não escolher o utilizador, a balança mostra o número do utilizador durante alguns segundos e depois desliga-se.




3. Se ocorrer um erro ou se não for possível identificar o utilizador, a balança apresenta o peso e desliga-se.




## TROCAR AS PILHAS

Quando as pilhas estão gastas e precisam de ser mudadas, o ecrã mostra a indicação “Lo”.




Para trocar as pilhas, abra o compartimento das pilhas na parte inferior da balança. Retire as pilhas gastas e coloque novas. As pilhas devem ser retiradas e substituídas apenas por adultos.

Utilize exclusivamente pilhas recomendadas, do mesmo tipo ou equivalentes.

Não misture pilhas velhas com pilhas novas, nem pilhas de tipos diferentes. As pilhas têm de ser colocadas respeitando a polaridade correta.

# BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

## ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

1. Tecnologia de Análise de Impedância Eléctrica (AIE) para determinação de massa gorda e massa hídrica
2. 8 memórias de utilizador
3. Indicador de pilhas fracas
4. Capacidade máxima: 160 Kg
5. Capacidade mínima: 10 Kg
6. Graduação: 100 g
7. Graduação de massa gorda e massa hídrica: 0,1 %
8. Intervalos de idade entre 10 e 99 anos
9. Alimentação com 3x pilhas AAA de 1,5V (não incluídas))
10. Peso líquido: 2 Kg
11. Unidade de medida: kg/lb/st (selecione/mude a unidade de medida premindo o botão na parte de trás do produto)

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES A CONSIDERAR ANTES DE UTILIZAR A BALANÇA IMPEDANCÍMETRO

**1. O que é a impedância bioeléctrica?**
A impedância bioeléctrica é a resistência que o corpo humano impõe à passagem de uma corrente eléctrica. Todas as balanças com impedancímetro funcionam fundamentalmente de acordo com um mesmo princípio que consiste em medir a impedância bioeléctrica do corpo humano e em combinar o resultado dessa medição com parâmetros morfométricos (altura, peso, sexo, idade, etc...) para deduzir a sua quantidade de massa gorda estimada baseada nas medições clínicas

**2. Por que é importante vigiar a taxa de massa gorda?**
O peso é um indicador útil, mas não o suficiente para vigiar a sua forma física. A evolução da mudança de peso, por si só, não indica se foi o peso da massa gorda ou da massa muscular que mudou. Para a gestão do peso, é preferível manter a massa muscular e perder a massa gorda. Portanto, vigiar a taxa de massa gorda no corpo é um passo importante para uma gestão bem sucedida do peso e para uma boa saúde física.
A taxa de massa gorda ideal de uma pessoa varia consoante a idade e o género.
O quadro abaixo pode servir de orientação:

**Norma para os homens**

| Classificação | Idade | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Baixa | < 13 % | < 14 % | < 16 % | < 17 % | < 18 % |
| Ideal | 14-20 % | 15-21 % | 17-23 % | 18-24 % | 19-25 % |
| Média | 21-23 % | 22-24 % | 24-26 % | 25-27 % | 26-28 % |
| Elevada | > 23 % | > 24 % | > 26 % | > 27 % | > 28 % |

**Norma para as mulheres**

| Classificação | Idade | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Baixa | < 19 % | < 20 % | < 21 % | < 22 % | < 23 % |
| Ideal | 20-28 % | 21-29 % | 22-30 % | 23-31 % | 24-32 % |
| Média | 29-31 % | 30-32 % | 31-33 % | 32-33 % | 33-35 % |
| Elevada | > 31 % | > 32 % | > 33 % | > 34 % | > 35 % |

# BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

**3. Como é calculada a taxa de massa gorda?**
A taxa de massa gorda é calculada através de um método chamado de análise de impedância bioeléctrica (BIA). É emitida uma corrente eléctrica (**sem perigo**) de um pé para o outro. Quando a corrente encontra células gordas, abranda. Esta resistência chama-se impedância. Por conseguinte, ao medir a impedância eléctrica e ao aplicar um algoritmo aos dados, é possível calcular uma estimativa da taxa de massa gorda.

**Note-se que a taxa de massa gorda calculada com a balança representa apenas uma estimativa aproximada da sua massa gorda real. Há métodos clínicos para o cálculo da massa gorda que podem ser prescritos pelo seu médico.**

**4.Por que é importante vigiar a taxa de massa hídrica total no corpo?**
A água é um composto essencial do corpo e o seu nível é um dos indicadores de saúde. A água representa cerca de 50 a 70% do peso corporal. Tem uma presença proporcionalmente superior nos tecidos magros em relação à sua presença nos tecidos adiposos. A água é uma substância necessária às reacções bioquímicas que regulam as funções do corpo. A água dá forma às células, permite manter a temperatura do corpo, assegura a hidratação da pele e das mucosas, protege os órgãos vitais, lubrifica as articulações e faz parte de vários fluidos corporais. A quantidade de água no corpo varia consoante o nível de hidratação do corpo e o estado de saúde. Vigiar o nível de massa hídrica pode constituir uma ferramenta útil para a manutenção da saúde. Tal como no cálculo da massa gorda, a função para medir a taxa de massa hídrica total deste impedancímetro baseia-se no método BIA. A taxa de massa hídrica total pode variar consoante o seu nível de hidratação, nomeadamente a quantidade de água que bebeu ou a quantidade de suor que eliminou mesmo antes da medição. Para uma melhor precisão, evite qualquer variação do nível de hidratação antes da medição. A precisão da balança no cálculo da taxa de massa hídrica total diminuirá também nas pessoas com patologias e que tenham tendência para acumular água no corpo.
A taxa de massa hídrica total ideal de uma pessoa varia consoante a idade e o género.

O quadro de correspondência abaixo pode servir de orientação:

| | Taxa de massa gorda | Taxa de massa hídrica total ideal |
|---|---|---|
| Homens | 4 à 14 % | 70 à 63 % |
| | 15 à 21 % | 63 à 57 % |
| | 22 à 24 % | 57 à 55 % |
| | ≥ 25 % | 55 à 37 % |
| Mulheres | 4 à 20 % | 70 à 58 % |
| | 21 à 29 % | 58 à 52 % |
| | 30 à 32 % | 52 à 49 % |
| | ≥ 33 % | 49 à 37 % |

**Note-se que a taxa de massa hídrica total calculada com a balança representa apenas uma estimativa aproximada da sua massa hídrica total. Há métodos clínicos para o cálculo da massa gorda que podem ser prescritos pelo seu médico**

**5. Quando devo utilizar as funções de massa gorda e hídrica?**
Para obter o máximo de precisão e repetibilidade, recomenda-se que as funções de massa gorda e hídrica sejam utilizadas na mesma altura do dia (por exemplo: de manhã, antes do pequeno-almoço) e que sejam evitadas variações do nível de hidratação do corpo antes da medição. Recomendamos que estabeleça o seu próprio valor de referência para a taxa de massa gorda e hídrica e que acompanhe as suas alterações, em vez de comparar apenas os seus valores com o valor normal da população.

**6. Por que é necessário o modo Atleta num impedancímetro?**
O cálculo da massa gorda, efectuado com a ajuda do método BIA, pode fazer uma estimativa por excesso da taxa de massa gorda dos atletas adultos de alto nível. Nos atletas, as variações fisiológicas da densidade óssea e do nível de hidratação são duas das razões apresentadas para justificar a diferença. O modo Atleta só pode ser seleccionado por adultos com idade igual ou superior a 18 anos.

**7. Definição de atleta**
Os investigadores estão de acordo quanto à possibilidade de se utilizar uma dimensão quantitativa na definição de atleta. Por exemplo, um atleta pode ser definido como uma pessoa que treina, no mínimo, três vezes por semana durante duas horas de cada vez para melhorar as competências específicas exigidas na realização do desporto e/ou actividade específica.

## PROTECÇÃO DO AMBIENTE

Sejam recolhidas e recicladas. Não misturar diferentes tipos de pilhas. Não misturar as pilhas usadas com as pilhas novas. No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

## GARANTIA

Este produto está garantido contra qualquer defeito de material e de fabrico. Durante a validade da garantia, tais defeitos serão reparados gratuitamente (em caso de reclamação sob garantia, a prova de compra deverá ser apresentada). Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, utilização indevida ou negligência. Em caso de reclamação, contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a compra.

**Terraillon SAS France & Headquarters**
1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine - France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

**Service Après Vente :**
SAV TERRAILLON chez GEFCO
ZA La Porte des Champs
Bâtiment A
95470 SURVILLIERS

**Terraillon UK Ltd**
2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44 (0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

**Terraillon Deutschland GmbH**
sales@terraillon.co.uk

**Terraillon SRL**
Viale Ercole Oldofredi, 39
Milano - Italia
Tel: + 39 (0)2 66114199

**Terraillon Asia Pacific Ltd**
4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay - Hong Kong
Tel: + 852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

**Terraillon Corp**
customerservice@terraillon-asia.com

Terraillon®

**www.terraillon.com**

PN13037